

## La calidad nutritiva de la carne de conejo

A. Janieri

(*Coniglicultura*, 24(1): 27-29.1987)

La carne de conejo por sus condiciones y particulares características dietéticas puede realmente compararse con otras carnes. Los prejuicios y los conceptos erróneos sobre esta carne siguen existiendo, por lo que queda mucho por hacer para convencer a los consumidores.

La cunicultura juega un papel destacado en la economía nacional, habiéndose adecuado las tecnologías productivas, para ofrecer al mercado un producto cualitativamente óptimo.

Esta tendencia evolutiva coincide por otra parte con la necesidad del público de diversificar el consumo proteico, lo cual ha promovido en cierta forma el consumo de carne de conejo.

Salvando los aspectos tradicionales, se sabe que la carne del conejo es muy nutritiva y dietética, superando en algunos aspectos a las demás especies de abasto.

A través de las 5 tablas preparadas por el Instituto Nacional de Nutrición, se recogen las características bioquímicas de carnes de diversas especies animales.

Del estudio de la tabla 1 se desprende que la carne de conejo se destaca por su alto contenido proteico, en tanto que tradicionalmente se atribuye dicha cualidad al bovino. Recientes estudios han puesto de manifiesto que la composición bioquímica de la carne de conejo no ofrece demasiadas diferencias esenciales según cual sea la edad, sexo o raza entre los 90 y 120 días de vida. En la tabla 2 se señalan algunos datos referentes a la riqueza en aminoácidos esenciales, incluida la tirosina y la cisteína, los cuales son necesarios para las síntesis proteicas como productos esenciales. Como se puede apreciar, la carne del conejo es superponible y comparable con la carne de las especies de alta calidad y prestigio, siendo superiores sus contenidos en lisina y metionina.

La tabla 3 tiene particular interés porque

señala el contenido porcentual en purinas, las cuales como se sabe son en el hombre un producto terminal del catabolismo del ácido úrico.

La mencionada tabla indica que el contenido en purina del conejo es similar al de otros animales, por lo tanto su carne puede ser consumida dentro de unos límites dietéticos muy precisos.

El contenido en vitaminas de la carne de conejo puede ser comparado con el que ofrecen las carnes rojas, a excepción y con ventaja de la notable cantidad de niacina, que puede cubrir completamente las necesidades diarias del hombre cifradas en 12,4 mg.

La carne de conejo posee por otra parte un bajo contenido en sodio y notable cantidad de potasio -tabla 4-. Esta característica la hace muy indicada para dietética de los individuos afectados de hipertensión, vasculopatías y todas las afecciones que cursan con hipokalemia.

Por último reviste un particular interés su contenido porcentual en ácidos grasos insaturados y de colesterol; para esta particularidad puede ser un producto dietético idóneo para los ancianos y ser usada ventajosamente para prevención de la arteriosclerosis y trastornos del metabolismo lipídico.

Según los datos de referencia, se deduce que la carne de conejo puede ser perfectamente comparable con otros tipos de carne y muy especialmente con la del bovino. Es importante concienciar o sensibilizar a los consumidores de las cualidades bioquímicas, nutricionales y dietéticas del conejo, así como sus caracteres organolépticos que se prestan a la preparación de variados y succulentos platos en gastronomía.

La carne de conejo tiene un color rosado pálido, es tierna y muy digestible; el tejido muscular del conejo es pobre en fibras conjuntivas y por lo tanto fácilmente atacable por los jugos gástricos.



Tabla 1. Composición química media y valor calórico de la carne de algunos animales de abasto, por 100 g. de carne

Animales	Agua,gramos	Proteína, gramos	Lípidos,gramos	Cenizas,gramos	Calorías
Conejo magro	74,9	21,5	1,5	2,1	107
Conejo gordo	67,7	21,5	9,8	1,0	182
Pollo	65,9	19,5	13,6	1,0	195
Ternero magro	79,0	19,0	1,0	1,0	91
Ternero graso	72,0	18,6	7,8	1,4	152
Cerdo magro	72,9	20,3	6,2	1,1	143
Cerdo graso	47,4	14,5	37,3	0,7	398
Caballo	72,3	21,7	2,6	1,0	120

Tabla 2. Contenido medio en aminoácidos de algunos tipos de carne, en mg./100g. de carne

Aminoácidos	Conejos	Cerdo	Buey y ternero	Pollo
Lisina	1.885	1.291	1.691	1.658
Histidina	533	487	587	516
Arginina	1.226	975	1.229	1.220
Treonina	1.160	735	855	854
Cisteína	552	196	245	238
Valina	992	808	1.018	890
Metionina	552	400	490	528
Isoleucina	992	769	933	920
Leucina	1.814	1.198	1.566	1.598
Tirosina	725	544	678	660
Fenilalanina	1.034	633	802	732
Triptófano	s.i.	196	222	208

Tabla 3. Contenido medio en purinas y algunas vitaminas de varios tipos de carnes en mg./100 g. de carne

Tipo de carne	Purina	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vitamina C	Vitamina C
Conejo	75-150	0,12	8,7-0,09	8,77	4	0,3
Pollo	174	0,08	0,15	8,28	1	0,02
Ternero	114	0,15	0,22	6,13	0	0
Buey	111	0,07	0,17	4,15	0	0,01
Cerdo	123	0,53	0,15	3,43	0	0
Caballo	150	0,09	0,11	4,62	0	0

Tabla 4. Contenido medio de algunos minerales de varios tipos de carne, en mg/100 g. de carne

Tipo de carne	Potasio	Sodio
Conejo	415	47
Pollo	404	50
Ternero	359	90
Buey	354	74
Cerdo	362	81
Caballo	300	50

El sabor de la carne de conejo está algo relacionado con la alimentación antes del sacrificio y edad de los animales; así se ha observado que la administración de harina de pescado o exceso de harina de maíz pueden alterar negativamente la calidad de la carne, mientras que la administración de hierbas aromáticas en el período de acabado pueden mejorarla.

A pesar de que en materia de gustos es un hecho muy personal, algunos autores sostie-



# IMATUBIC

## UN HOTEL DE 5 ESTRELLAS EN PLENA NATURALEZA



**CON EL SISTEMA DE NAVES-TUNEL  
ECONOMIZA TIEMPO, DINERO  
Y GANA EN AISLAMIENTO.**

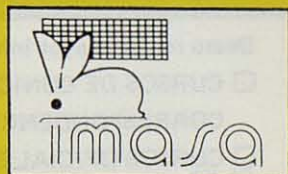
**Rapidez.**  
Las naves prefabricadas IMATUBIC de IMASA se construyen con rapidez, en pocos días, para que Ud. pueda trabajar pronto. Y sin permisos municipales ni proyectos técnicos que demoren su entrega.

**Confort.** Gracias a su excelente aislamiento, conserva temperaturas primaverales en su interior aunque las exteriores sean extremas en frío o calor.

**Economía.** Las naves IMATUBIC son económicas. Hasta un 30 o 40 por ciento más baratas que las construcciones convencionales. Y resisten excelentemente los temporales de agua, viento y nieve.

Las naves IMATUBIC son la solución ideal para CUNICULTURA. Y podemos suministrarlas completamente equipadas, ya que IMASA fabrica las mejores jaulas del mercado, hechas para durar, con el reconocido sistema de limpieza IMATIC, o si lo desea, con económicos departamentos para madres y engorde con caídas libres al suelo.

IMASA se lo da todo hecho y, además, muy bien hecho.



Polígono Industrial Canaleta  
Junto Circuito Moto-Cross

Tel. 973/31 01 62

25300 TARREGA (Lérida)



# Hágase

# CUNICULTOR PROFESIONAL

La industria cunícola exige cada vez más cunicultores capacitados y explotaciones racionales y rentables.

La REAL ESCUELA DE AVICULTURA puede ayudarle a conseguir ambas cosas mediante los servicios de su línea cunícola

## CURSOS DE CUNICULTURA

Oficiales y por Correspondencia



Para hacer de Ud. en poco tiempo un Cunicultor Profesional

## Un TRATADO CUNICOLA

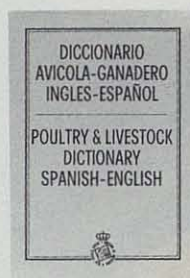
único en la bibliografía mundial



Escrito por los mejores especialistas españoles en Cunicultura

## Un DICCIONARIO AVICOLA-GANADERO

imprescindible



Para traducir correctamente los vocablos cunícolas en inglés

## Una REVISTA PROFESIONAL

que aborda toda la problemática de la cría de conejos



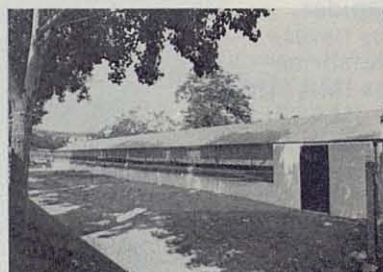
Sus conocimientos actualizados suscribiéndose por poco dinero

## Un ANUARIO de la Industria Cunícola Española



Conozca los productos que le ofrece el sector para su granja

## Y para la industria las INSTALACIONES CUNICOLAS EXPERIMENTALES



Para ensayar sus nuevos productos con imparcialidad y seriedad

Todo ello complementado con un servicio de asesoramiento que resolverá las dudas que se le planteen en su carrera hacia la CUNICULTURA PROFESIONAL.

**CONSULTORIO CUNICOLA**

Pídanos información sin compromiso, enviando este boletín a REAL ESCUELA OFICIAL Y SUPERIOR DE AVICULTURA. Plana del Paraíso, 14. 08350 Arenys de Mar (Barcelona). Tel. (93) 792 11 37

Deseo recibir mayor información sobre:

- ☐ CURSOS DE CUNICULTURA POR CORRESPONDENCIA
- ☐ CURSOS OFICIALES DE CUNICULTURA
- ☐ REVISTA "CUNICULTURA"
- ☐ TRATADO DE CUNICULTURA

- ☐ DICCIONARIO AVICOLA-GANADERO
- ☐ INSTALACIONES EXPERIMENTALES

Enviar a:

D. ....n.º .....

c/. ....n.º .....

D.P. .... Población .....

Provincia .....



Envíe estas tarjetas SIN SELLO. Basta echarlas  
al buzón sin más trámite

RESPUESTA COMERCIAL  
F.D. Autorización núm. 515  
(B. O. de Correos 1856 de 3-1-66)

TARJETA POSTAL

A  
FRANQUEAR  
EN DESTINO

**Real Escuela Oficial y Superior  
de Avicultura**

Apartado núm. 1 F. D.

**ARENYS DE MAR**  
(Barcelona)

Envíe esta tarjeta SIN FRAN-  
QUEAR. Basta echarla al bu-  
zón sin más trámites.

**cunicultura**  
BOLETIN DE PUBLICIDAD

RESPUESTA COMERCIAL  
F.D. Autorización núm. 515  
(B. O. de Correos 1856 de 3-1-66)

TARJETA POSTAL

A  
FRANQUEAR  
EN DESTINO

**Real Escuela Oficial y Superior  
de Avicultura**

Apartado núm. 1 F. D.

**ARENYS DE MAR**  
(Barcelona)

Envíe esta tarjeta SIN FRAN-  
QUEAR. Basta echarla al bu-  
zón sin más trámites.

**cunicultura**  
BOLETIN DE SUSCRIPCION

Tabla 5. Contenido porcentual de ácidos grasos insaturados y en colesterol de la carne de varias especies animales (sobre 100 g. de carne)

Tipo de carne	Acido oléico	Acido linoléico	Acido linolénico	Acido araquidónico	Colesterol
Conejo	3,59	1,16	0,19	0,19	35-50
Pollo	2,05-5,63	2,26	0,11	0,11	60-90
Ternero	5,0	trazas	-	-	90
Buey	5,43	0,21	0,05	0,03	70-125
Cerdo	12,11	1,90	0,17	0,05	70-105

nen que el mejor sabor de la carne de conejo corresponde a la edad de tres a seis meses de vida, a partir de los cuales se vuelve dura e insípida.

Para orientar al consumidor y propiciar una mejor comercialización, es muy importante - como se ha realizado para ciertos tipos de aves- difundir las ventajas y cualidades del conejo, ofreciéndolo de forma atractiva tanto

entero como troceado, destacando las características culinarias de las distintas porciones -costillas, espalda, lomo, etc.

Por último no podemos subestimar las características de salubridad, los cuales están vinculados con la higiene de la granja, higiene del sacrificio y las garantías que ofrecen los servicios de inspección cárnica.



## cunicultura

constituye una publicación indispensable para todo cunicultor, pues en ella no sólo encontrará abundante información técnica y práctica, sino que a través de sus anunciantes y Guía Comercial por secciones podrá hallar las referencias que necesite para la adquisición de jaulas, piensos, instalaciones, medicamentos, vacunas, animales selectos, libros y todos aquellos elementos que puedan resultarle de utilidad.

Consulte la Guía Comercial para programar sus compras, ya que las firmas que colaboran en ella hacen posible la continuidad de «CUNICULTURA».